

心定事圆，选择让生命喜悦的生活方式

「日」山下英子 「日」龙村修——著 许天小——译

断舍离

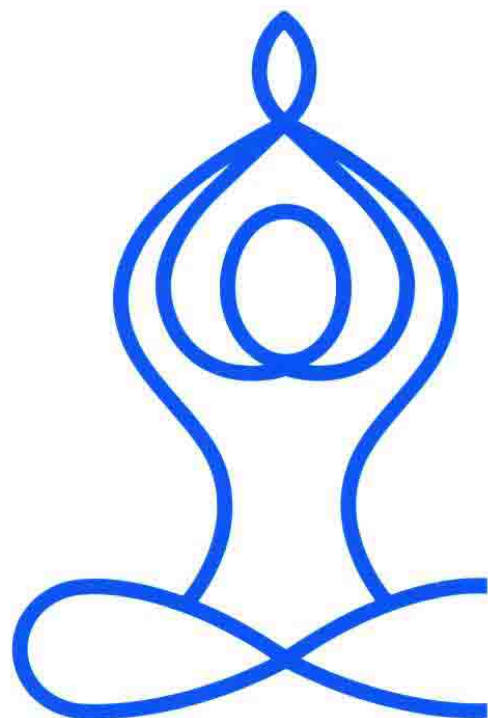
瑜伽智慧



伝説のヨガマスターが
教えてくれた究極の生きる知恵

やましたひでこ | 龍村修

离



「日」山下英子 「日」龙村修 著 许天小 译

断舍离

瑜伽智慧

伝説のヨガマスターが
教えてくれた究極の生きる知恵

やましたひでこ | 龍村修

图书在版编目 (CIP) 数据

断舍离·瑜伽智慧 / (日) 山下英子, (日) 龙村修著; 许天小译. -- 北京:
北京时代华文书局, 2023.12
ISBN 978-7-5699-4051-0

I. ①断… II. ①山… ②龙… ③许… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ① B821-49

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 211903 号

DENSETSUÑO YOGAMASUTAAGA OSHIETEKURETA KYUKYOKUNO IKIRUCHIE
by Hideko Yamashita & Osamu Tatsumura
Copyright © 2013 by Hideko Yamashita & Osamu Tatsumura
Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.
Simplified Chinese translation rights arranged with Hideko Yamashita & Osamu
Tatsumura
through Hana Alliance Consulting Co. Ltd., China.
Simplified Chinese translation rights © 2023 by China South Booky Culture Media Co., LTD

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2023-4170

断舍离®系山下英子注册持有, 经商标独占许可使用人苏州华联盟企业管理咨询
有限公司授权使用。

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可,
任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内
容, 违者将受到法律制裁。

DUAN SHE LI · YUJIA ZHIHUI

出版人: 陈 涛
责任编辑: 袁思远
监 制: 邢越超
策划编辑: 李齐章
特约编辑: 尹 晶
营销支持: 李美怡
封面设计: 主语设计
责任印制: 刘 银 誉 敬
责任校对: 李一之
版权支持: 辛 艳 金 哲
版式设计: 潘雪琴
内文排版: 百朗文化

出版发行: 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>
北京市东城区安定门外大街 138 号皇城国际大厦 A 座 8 层
邮编: 100011 电话: 010-64263661 64261528

印 刷: 三河市百盛印装有限公司
开 本: 775 mm × 1120 mm 1/32 成品尺寸: 130 mm × 185 mm
印 张: 7.5 字 数: 102 千字
版 次: 2023 年 12 月第 1 版 印 次: 2023 年 12 月第 1 次印刷
定 价: 45.00 元

版权所有, 侵权必究

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换, 电话: 010-59096394

此为电子版, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

前言

一提到瑜伽，相信许多人都会认为它是养生方法和减压方法的一种。但是，我与山下英子女士共同的恩师、被称为传奇瑜伽大师的冲正弘（OKI MASAHIRO）老师，他所创立的“冲瑜伽”则并非完全以健康为目的。那么它到底以什么为目的呢？它是作为自我支柱，可以让人一生不断受益，让人坚强地、朝气蓬勃地活下去的人生真谛。

从开办瑜伽研究会以来，我碰到了许多因为“自己的内心很容易动摇”而烦恼的学员。而且，这样的学员屡次

前来询问我解决之道。

那么“人心容易动摇”究竟是怎么回事呢？

例如“容易被他人的建议所左右”“很在意别人对自己的评价”，等等。如果把这些状态称为“容易动摇”的话，那么怎么做才能改善这一问题呢？

我们身处的这个时代，是一个每天有海量信息蜂拥而至的时代。乍一看，这似乎非常便利、自由，但是反过来也可以说，这是一个信息过量，不知道哪个信息真实可信，难以分辨哪个信息可以为我所用的时代。

正因为如此，有不少人变得愈加摇摆不定，也越发失去了信念。

毕竟，从外界蜂拥而至的信息中，信息的提供者自身的“好坏”“正误”等价值观必然也混杂其中。但是“好坏”和“正误”往往因人而异，而且即便是同一个人，在不同的情况下，其价值观也很有可能发生改变。

也就是说，由于来自外部的信息含有许多不稳定、不

可靠的价值观，它无法成为在任何时候都能放之四海而皆准的自我支柱和心灵支柱。

如果说，自我支柱和心灵支柱实际上基于不稳定和不可靠的价值观，并且因地点和状况不同而时时刻刻被外界所动摇的话，后果会怎样呢？

我们极有可能会对人生产生不安感、窒息感和恐惧感，并且对于扩大视野、享受生存的喜悦而不可或缺的行动范围也会日渐狭小。也就是说，如果自我支柱不稳定，我们就会对人生产生过度的恐惧，生活本身也会变得疲惫不堪。

归根结底，对我们来说真正有必要的并非处理不完的海量信息，也不是某位优秀专家的意见。比起其他事物，我们最需要的是无论何时都能依靠、都能信赖的强大自我。

不被七嘴八舌的他人的意见所左右，平日也好，危急关头也好，都能正确地审视事物，采取具体的行动，并能

对其负责。所以说，自我才是最重要的存在。

为了维持这样的自我，我们应该做到以下三点：

一、寻找既坚韧又灵活的哲学；

二、选择它作为自我支柱；

三、以选定的自我支柱为基础，通过积累人生阅历，实现自我的成长。

除此之外，没有其他强而有力的生存之道。只要能找准通往这条路的方向，我们就能战胜对人生的不安和疲惫，再也不用依赖他人，再也不被外界所左右，在自我信赖的基础上坚强地活下去。把坚定不移的自我支柱放在心中，随着人生阅历的积累，内心便不再动摇，贯彻始终。

能够受用一生的强韧智慧

例如，在冲瑜伽哲学的核心里，存在着“生命即神”（生命本身就是神）这样一种观点。它是应用于各种状况、可以解决人生诸多问题的核心观点。解决人际关系中的烦

恼也好，正确推进工作也好，找寻维持健康之道也好，甚至对于生存的态度都能运用此观点，其应用范围颇为广泛，并且是谁都能够使用的人生智慧。

此外，山下女士从同样是冲瑜伽哲学核心部分的“部分即全体”和“初学者应从形式入门”等观点中，找到了解决潜意识范围内的问题的线索。并且不仅仅是她获益了，她还成功构建了通过灵活运用这些观点而让无数体验者的人生更加舒适的“断舍离”理论。

当然，冲瑜伽的哲学也包含了通常的瑜伽姿势理论和实践方法。但不仅限于此，冲瑜伽还包含了自我心理治疗、自我指导、冥想等丰富的要素。此外，为了能让这些要素在生活中得以实际运用，冲老师还整理了方法论，并形成了一定的体系。也就是说，冲瑜伽的本质目的不单单是维持身体的健康，更是让人们坚强地走过人生旅程，坚定不移地实现自我成长。

冲老师逝世以后，我作为老师的一名传人，出任了冲

瑜伽修道场场长的职务，随后创立了“龙村瑜伽研究所”和“盖娅交响曲瑜伽空间”。并且近四十年间我在国内外进行瑜伽指导，持续研究和推广身心整体健康（holistic health）这一概念。

另外，山下女士从2001年开始就在全日本开展了“断舍离研讨会”。不局限于家居收纳方法，其独特的实践性哲学还引起了读者们的强烈反响。迄今为止，她围绕断舍离的观点已经出版了多部著作，也在海外举办了演讲活动。

虽然我们两人看起来从事的是完全不同领域的活动，但是毫无疑问，各自活动的轴心都源于冲瑜伽修道场。此外，在解决公事和私人的各种问题的时候，我屡屡从冲老师的话语和智慧中受益，才能发展至今。

在道场所学的知识，如果仅仅局限于维持健康的方法和技巧的话，我们的人生应该早就是另一番光景了吧。老师的教导既是让我坚强活下去的人生真谛，也是运用广

泛、可以一生受益的有力真言。正因为如此，我们才能像现在这样活跃于各自的领域。并且，有了老师的教导，我们才能体悟人生给予我们的明确答复，度过每一天。我们自身受益匪浅，同时非常感谢有这个机会能够通过本书向读者们展示冲瑜伽的真谛。

冲老师、我、山下女士，我们三人迄今为止都出版了许多书，但是本书是首部回顾了老师生前的话语和逸事的书。本书也是我和山下女士二人的初次合著。“在想要推广冲老师出色的瑜伽哲学真谛的同时，我们还想推出一本指导人们将这些真谛运用到日常生活中去的书”，基于这样的想法，我们开始了写作企划。

该怎么做才能让当今社会的人们简单灵活地运用冲老师留下的话语中的真谛呢？我们希望以此为重点，在书里从我们在道场中的体验起笔，列举在随后的人生中我们积累的阅历和具体的事例，将老师话语真谛的精华所在简明易懂地解说给读者。

此外，虽然本书中存在反复出现的词语和观点，但是它们恰恰体现了冲老师的瑜伽哲学能够运用到如此多的场合中。我们希望同样的词语和观点以多样的形式反复出现，通过读书过程中的重复体验，使读者对它们的印象不断加深。并且，倘若这些印象深入读者内心，能够成为读者开拓人生道路上的精神食粮，我们将倍感欣慰。

如果你在本书中与拨动心弦的真谛相遇，请即刻将其灵活运用于你的日常生活。随着不断灵活应用，真谛带来的力量也会日益强大。并且，我们衷心希望这样的真谛能成为读者的人生支柱，希望读者会更加坚定不移，人生更加辉煌灿烂。

龙村修

第一章 培养一颗 坚定不移的心

“生命即神”（生命本身就是神） / 003

选择让生命喜悦的生活方式 / 004

世间万物皆有生命 / 008

理解对你真正有必要的是什么 / 010

改变心灵，改变身体 / 011

“生存的力量”就是“做选择时的决断力” / 013

容易动摇者的特点是“以他人为支柱” / 015

让你自由的答案就在心中 / 016

“雅俗参半，人生路” / 019

通过伪装自我来学习 / 020

最大限度地发挥出自我能力 / 025

敢于面对痛苦 / 027

生死在天 / 030

掌握最真的智慧 / 031

“初学者应从形式入门” / 035

内心必定体现于形式 / 036

加深对自己的提问 / 039

“学习、体验、冥想” / 041

询问你的心情，询问你的身体 / 042

勿将体验视作绝对 / 044

所谓冥想就是回忆和反省 / 046

综观全局，才能看到重点 / 049

练习瑜伽是为了身心的平衡 / 051

第二章 正确审视

“别轻信，别怀疑，只需亲身体验” / 059

逐一查看手中的信息 / 060

客观性的定义是什么 / 062

勇敢面对“不明白” / 064

“对你的信赖”同时是对我自己的信赖 / 066

通过分类思考培养综观全局的能力 / 069

以自我为轴心进行思考练习 / 072

“别自缚，别拘泥，别企求” / 077

“海外冥想法”的精华 / 078

价值基准用在何处 / 080

体会自己灵魂深处的追求 / 081

“断舍离”和瑜伽有一个共同目标 / 084

厌恶感是改变自我的好机会 / 087

“断舍离”对母亲的期待 / 089

一切终将在自己身上应验 / 093

做选择时的决断力是自我的圣地 / 095

第三章 鼓起勇气

“尽人事，听天命” / 101

培养从既定事实中学习的能力 / 102

将想法付诸行动 / 106

积极地解释“自作自受” / 108

传达给别人的勇气和接收的勇气 / 111

“瑜伽是为了让人们从业障中摆脱出来的
真谛” / 113

单靠理性无法控制自我 / 114

成功实现心中的期待需要两个要素 / 116

我从戒烟中学到的知识 / 118

“排泄能力既是生命力，也是呼吸能力” / 123

将万物理解为“能量” / 124

有勇气的态度就是坦然的态度 / 128

有改变自我的勇气才能拯救自我 / 130

重新审视问题的前提 / 131

第四章 从体验中汲取知识

“别轻信，别怀疑，只需亲身体验” / 137

为了弄明白问题而积累的体验 / 138

将所学运用到生活中 / 142

为什么体验之后却一无所获的人日益增多 / 145

感情不分“好”与“坏” / 147

“分清‘疲劳’和‘疲劳感’的不同” / 151

疲劳的种类 / 152

单靠营养分析无法衡量的“营养” / 155

对食物的偏见 / 157

最合适的食量要询问你的身体 / 159

“越吃越累”是一种残留能量 / 161

“你们的头脑已死！” / 163

没有感激之情是因为心死了 / 164

“让每个人的心中充满平静” / 169

“扔掉它，感觉很困扰”，这句话就是借口 / 170

无法摆脱烦恼的时候 / 173

抛弃“受害者意识” / 175

第五章 充分发挥自我

“调身、调心、调息” / 181

调整身心状态的重要原则 / 182

现代医学的极限，瑜伽的可能性 / 183

即便解剖也无法获知心灵的作用 / 185

只要方法对，一切都是瑜伽 / 188

时尚也是“气”的一种 / 191

“通过一切训练来加强丹田力” / 193

丹田力十足的人 / 194